

DAFTAR PUSTAKA

- AASM. (*American Academy of Sleep Medicine*). (2008). *Insomnia*. www.aasmnet.org/resources. (24 Agustus 2020)
- Asmadi. (2008). *Teknik Procedural Keperawatan: Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Atoilah, Kurnadi. (2014). *Askep Pada Klien dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut: In Media
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graham Ilmu
- Aziza, Lucky. (2007). *Hipertensi The Silent Killer*. Jakarta : Yayasan Penerbit IDI
- Bappenas, Bps dan Unfpa. (2018). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2045*. Jakarta. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Corwin. (2009). *Hipertensi*. Jakarta: EGC
- Darmojo, B. (2011). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi 4, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Djamaludin, Djunizar. (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia*. *Malahayati nursing journal*, 1(2) 217-226
- Ebersole, et al. (2010). *Gerontological Nursing Healthy Aging. Second Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby
- Emmelia, Rahmawati. (2016). *Buku Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Erna, Kuntarti. (2016). *Jurnal Keperawatan Indonesia : Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia*. Depok : FIK UI
- Friedman, M. M. (2010). *Keperawatan Keluarga Teori Dan Praktik* (Alih Bahasa: Debora R.L & Arsy)
- Ghaddafi, M. (2014). *Tatalaksana insomnia dengan farmakologi atau nonfarmakologi*. [http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/702/5/5270/](http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/702/5/5270). Diakses 23 Agustus 2020
- Guyton, H. (2007). *Fisiologi Kedokteran, Aktivitas Otak-Tidur, Gelombang Otak, Epilepsi, Psikologis*. Jakarta: EGC
- Hardani, dkk. (2016). *Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia Di Panti Tesna Werdha*. *Jurnal Keperawatan*

- Hidayat. A. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Horsley, et all. (2016). Insomnia Symtoms And Heart Rate Recovery Among Pasien In Cardiac Rehabilitation. *Journal Of Brhavioral Medicine*, 39, 642-651. Diakses Pada Tanggal 24 Agustus 2020
- Ilkafah (2014), *Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi RinganSedang Di Rektorat Unibraw Malang*. Jurnal Surya, Vol 2 Nomer IV, Malang.
- Ilmi, dkk. (2019). *Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur Dengan Senam Yoga Di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen*. Jurnal Keperawatan
- Junaidi, Iskandar. (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Kemenkes RI. (2014). *Pusat Data Dan Informasi Kemenkes Ri. Situasi Dan Analisi Lanjut Usia*.
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia*
- Khotimah. (2016). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Social Mandiri*. Ejournal Undip.Ac.Id.1 (1). 189-196: Semarang
- Lidia G, dkk. (2019). *Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Intensitas Tidur Lansia Di Upt. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang*. Chmk Nursing Scientific Journal Volume 3, No 1
- Manikone, S. Dkk. (2016). *Gambaran Konsumsi Makanan Laut Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dago Kecamatan Tamako*.
- Maryam. dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Mauk, K.L. (2010). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. Sudbury : Janes and Barlet Publisher
- Miller, C.A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mubarak. (2006). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Edisi II. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto

- Nessma, dkk. (2016). *Pengaruh Terapi Reaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura*. Jurnal Keperawatan
- Nislawaty. (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 1, No 1
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Dilengkapi Aplikasi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik, Terapi Modalitas, Dan Sesuai Kompetensi Standar*. Yogyakarta : Penerbit Nuha Medika
- Pangau, S. (2015). *Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan* (Ed. 7 Vol. 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*.
- Sedyawan, P. A. (2011). *Resep Rahasia Kehidupan Luar Biasa*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Setiyo Purwanto. (2008). *Mengatasi Insomnia Dengan Teknik Relaksasi*. Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol I No 2 Hal 141-148
- Sherwood, Laura Iee. (2011). *Fisiologi Manusia*. Jakarta : EGC
- Smeltzer, S.C. (2015). *Keperawatan medikal- bedah brunner & suddarth's*. Jakarta: EGC
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2016). *Public health nursing population centered health care in the community (9th Ed)*. Missouri : Elsevier
- Stuart, Gail W. (2014). *Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC
- Stocklager, jaime L. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Sumitra, Laraswati. (2014). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia*
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN "Veteran".
- Sulistyowati & Khairun, N. (2014). *Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Mandi Air Hangat pada Wanita Menopause di Dusun Laren Desa Laren Kecamatan Laren – Lamongan*. Surya, 3. Diakses pada tanggal 25 Agustus 2020. stikesmuhla.ac.id

Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah dan Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksanaan Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip

Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol, dan Diabetes*. Yogyakarta: C.V Andi Offset

Thahir, Andi. (2014). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung*. Jurnal Keperawatan

Touhy, et all. (2010). *Gerontological Nursing & Healthy Aging*. United States of America : Mosby

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Udjianti, Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

World Health Organisations. (2015). *Interesting Facts About Ageing*

Yogiantoro, M. (2014). *Pendekatan Klinis Hipertensi, In: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi ke 6 Jilid II. Jakarta: Interna Publishing. Pp: 2259-2263

Yolly, Risna Vonika (2019) *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Tahun 2018*.

Yonata, A. & Pratama, A. S. P. (2016). *Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Ade. Majority, 5(3)*.



